



Zutaten für 4 Personen:

4 Hühnerbrustfilets
(je etwa 125 g)
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
2 Dosen Kidneybohnen
(je 400 g Inhalt)
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Tomatenmark
1/8 l Hühnerbrühe
1 Bund Petersilie
200 g Sahne
50 g frisch geriebener Parmesan
Fett für die Form

Zubereitungszeit: 30 Min.
 (+ 25 Min. Backzeit)
Pro Portion etwa:
 2460 kJ / 590 kcal
 44 g EW / 32 g F / 27 g KH

Schnell

Hühnerbrüstchen auf Kidneybohnen

Die Hühnerbrustfilets kalt abspülen und trockentupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Dann zugedeckt in 10 Min. bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, herausnehmen und beiseite stellen.

Die Kidneybohnen in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, fein hacken und im verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Kidneybohnen, das Tomatenmark und die Brühe dazugeben und alles bei schwacher Hitze 10 Min. garen.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Petersilie waschen, die Blättchen fein hacken und unter die Bohnen mischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen.

Eine Auflaufform fetten und die Bohnen hineinfüllen. Die Hühnerbrüstchen darauf legen. Die Sahne mit dem Parmesan mischen und darüber gießen.

Die Form in den Ofen (Mitte, Umluft 180°) stellen und die Hühnerbrüstchen 25 Min. gratinieren, bis die Oberfläche goldgelb ist.

Dazu schmecken Kartoffeln in der Schale oder Baguette.



Dazu paßt ein kräftiger Rotwein, z. B. ein Rioja.